

KONTRIBUSI DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH MURID SD NEGERI PARANG TAMBUNG I MAKASSAR

(Arsyal Aswindi, Drs. Andi Rizal, M. Kes, Drs. Kasman, M.Kes.)

ABSTRAK

ARSYAL ASWINDI 2018. KONTRIBUSI DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH MURID SD NEGERI PARANG TAMBUNG I MAKASSAR. Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bersifat korelasional yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Parang Tambung I Makassar .

Penelitian ini dilakukan pada populasi seluruh murid SD Negeri Parang Tambung I Makassar, menggunakan sampel sebanyak 40 Murid, yang diperoleh secara random dengan teknik “Simple Random Sampling”. Pengumpulan data daya ledak tungkai menggunakan instrumen Tes daya ledak tungkai (Standing broad jump tes), tes keseimbangan dinamis menggunakan (Dynamic Balance Test), dan tes kemampuan lompat jauh. Adapun dianalisis data menggunakan teknik analisis koefisien regresi tunggal dan regresi ganda. Dan dari hasil analisis data dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh murid SD Negeri Parang Tambung I Makassar ($\beta=0.810$) sebesar = 65,60% ($p=0,000 < \alpha 0,05$). 2) Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan dinamis terhadap kemampuan lompat jauh murid SD Negeri Parang Tambung I Makassar, ($\beta=0.646$) sebesar = 41,70 % ($p=0,000 < \alpha 0,05$). 3) Ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh murid SD Negeri Parang Tambung I Makassar sebesar = 67,20%, $F = 55,650$ ($p=0,000 < \alpha 0,05$) . Adapun persamaan regresi $Y = - 0.375 + 1.930 X_1 + 0.07 X_2$

PENDAHULUAN

Bebagai macam kegiatan pendidikan jasmani yang dilakukan di lingkungan sekolah dasar merupakan tanggung jawab guru pendidikan jasmani. Oleh sebab itu maka guru penjas dituntut untuk lebih mengembangkan kegiatan jasmani kearah yang lebih baik lagi dalam rangka membina potensi olahraga yang dimiliki oleh murid sekolah tempat belajar. Event pelajar yang sering dilaksanakan disekolah misalnya porseni, merupakan ajang aktualisasi diri para murid untuk ikut eksis dalam dunia olahraga. Prilaku gerak berprestasi yang ditampilkan dalam even tersebut merupakan perwujudan dari keberhasilan pendidikan jasmani di sekolah yang dilanjutkan pada pendidikan olahraga dalam program ekstra kurikuler.

Kenyataan di atas merupakan tanggung jawab guru pendidikan jasmani untuk memfasilitasi murid untuk mengembangkan potensinya. Sehingga dampak secara tidak langsung, masyarakat akan mengetahui eksistensi sekolah setempat dalam dunia olahraga yang merupakan cerminan dari proses belajar pendidikan jasmani di sekolah yang diselenggarakan oleh guru pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan dasar bagi anak untuk berprestasi dalam bidang olahraga. Sebagai pemahaman dasar bahwa keterampilan gerak dasar yang dimiliki anak usia dini masih mudah dibentuk dan diarahkan sesuaikan dengan potensi yang ada pada diri anak. Dalam proses pendidikan jasmani yang diselenggarakan guru pendidikan jasmani tidak lain adalah mengemas pola gerak nomor lompat jauh, dalam cabang olahraga atletik.

Mengapa cabang ini merupakan dasar untuk diberikan pada anak usia dini tidak lain karena cabang olahraga ini merupakan induk dari semua cabang olahraga. Dalam arti luas bahwa pola gerak yang ada pada cabang olahraga ini sangat komplit, yaitu lari, lempar dan lompat. Pada cabang olahraga lain sangat membutuhkan dasar-dasar gerak yang terdapat pada cabang olahraga atletik, terlebih pada cabang olahraga permainan. Berdasarkan informasi dari guru penjas disekolah tersebut dan pengamatan kami secara langsung ternyata benar bahwa murid SD Negeri Parang Tambung 1 Makassar, masih banyak yang mengalami kendala yang berarti dalam melakukan lompat jauh. Terlihat dari lompatannya belum maksimal. Selain faktor teknik sebagai penunjang dalam kemampuan lompat jauh,

komponen biomotorik sebagai sumber penggerak juga mempunyai andil penting. Pemahaman penulis menyimpulkan sementara salah satu komponen biomotorik yang berkaitan dengan kemampuan lompat jauh adalah daya ledak tungkai dan keseimbangan yang masih kurang dimanfaatkan dalam melakukan gerakan lompat jauh. Kedua unsur ini kadang kurang diperhatikan oleh anak didik dalam berlatih, yang biasanya setelah pemanasan langsung melakukan lompatan sesuai teknik yang diberikan oleh guru penjas tersebut.

Menganalisis pola gerak lompat jauh yang mempunyai tahapan gerak awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat. Setiap tahapan baik posisi tubuh dan komponen biomotorik mempunyai fungsi pada masing-masing tahapan. Untuk itu pada tahap awalan dan tolakan, kekuatan dan kecepatan sangat berperan untuk mendapatkan daya dorong/tolakan untuk mendapatkan moment gaya ke depan atas. Pada tahap berikutnya melayang di udara hingga posisi mendarat, badan tetap memerlukan kecepatan laju tubuh ke depan atas, terlebih mempertahankan posisi tubuh pada saat melayang di udara, disini dibutuhkan suatu kemampuan biomotorik berupa kemampuan keseimbangan sampai sesaat mendarat, sehingga dapat memperoleh jarak lompatan yang lebih jauh lagi.

Kedua unsur penunjang itulah yang kadang terlupakan atau kurang mendapat perhatian dari pembina atau pelatih dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh.. Dengan demikian hal di atas masih merupakan dasar pemikiran dan pengetahuan penulis. Sehingga penulis masih perlu membuktikan secara ilmiah dengan mengadakan suatu penelitian tentang pengaruh kedua unsur komponen biomotorik yakni daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh. Untuk itu

Berdasarkan pada latar belakang di atas penulis tertarik untuk meneliti tentang pengaruh dalam artian kontribusi unsur komponen biomotorik yakni daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Parang Tambung 1 Makassar, sehingga dengan harapan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh, serta harapan ke depan akan digalakkan peningkatan hasil belajar penjas khususnya kemampuan lompat jauh pada sekolah SD Negeri Parang Tambung 1 Makassar.

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS

Penuntun dalam mencari pemecahan masalah dalam penelitian. adalah kajian teori merupakan pernyataan secara tersurat dalam kerangka dan argumentasi suatu penelitian tentu dengan harapan akan memperoleh pemecahan atas masalah yang diteliti.

Kemampuan menurut Rusli Lutan (1988:94) adalah kemampuan dipandang sebagai suatu perbuatan atau tugas yang merupakan indikator dari tingkat kemahiran seseorang dalam melaksanakan suatu tugas. Jadi kemampuan lompat jauh adalah suatu perbuatan yang menunjukkan kemahiran lompat jauh melakukan teknik lompat jauh oleh setiap pelompat. Karena kemampuan lompat menggunakan beberapa tahap dalam penguasaanya. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan diawali dengan berlari kemudian melompat, keatas depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara yang dilakukan dengan cepat dan kuat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Untuk mencapai lompatan yang jauh terlebih dahulu memahami teknik dasar lompat jauh yang baik. Sebagaimana yang dikemukakan Aip Syarifuddin (1992: 90) yaitu : Awalan atau ancang-ancang (approach run). Hentakan kaki atau tolakan (take off). Sikap badan di udara (action in the air). Sikap mendarat (landing)

Untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya pelompat harus lari secepat-cepatnya pada jarak awalan tertentu. Kecepatan yang dimaksud adalah kemampuan gerak maju ke depan dalam waktu yang sesingkat mungkin. Dimana berhasilnya kecepatan lari itu tergantung dari kemungkinan frekuensi pergantian kaki (langkah) akan menghasilkan jarak yang sejauh mungkin.

Tujuan berlari sebelum melompat adalah untuk meningkatkan kecepatan daya horisontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan pada saat menumpu atau menolak. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dari maksud diatas adalah : jarak lari harus secukupnya untuk meningkatkan kecepatan sampai akhir maksimum pada saat menolak, pada saat lari harus diusahakan

sedemikian rupa sehingga tidak menghambat kendali posisi tubuh.

Namun perlu disadari bahwa seorang pelompat jauh akan mencapai jarak yang jauh, haruslah ditunjang oleh kecepatan lari awalan. Pelaksanaan gerakan lari awalan diatas lintasan dari awalan lompat jauh yang panjangnya diperkirakan pada jarak yang sampai kecepatan maksimum.

Jadi teranglah, bahwa seorang pelompat harus banyak melakukan latihan lari cepat, sehingga ia lebih teratur dan lebih pasti dari awalannya, sehingga langkah-langkah dalam awalannya senantiasa tepat dan konstan, dalam hal ini sangat penting sekali, dimana pelompat tersebut tidak berpikir harus dapat menginjak balok tumpuan secepat-cepatnya sehingga ia tak perlu mengurangi kecepatan, dan dapat memusatkan pikirannya pada tumpuan dan selanjutnya pada lompatan.

Tolakan adalah suatu perubahan perpindahan gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat, dimana sebelumnya. Sipelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara.

Menurut Aip Syarifuddin (1992 : 91) bahwa melakukan tolakan berarti merubah kecepatan horisontal menjadi vertikal. Untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh mungkin maka diperlukan kaki mana yang seharusnya melakukan tolakan. sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki yang terkuat ke atas depan.

Akibat tolakan yang kuat dengan awalan yang lambat membentuk sudut yang besar dan sebaliknya dengan awalan yang cepat dengan tolakan yang kurang akan membentuk sudut tolakan yang kecil. Hanya dengan paduan gerakan lari awalan yang cepat dan kekuatan otot diperoleh sudut lompatan yang baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa unsur kecepatan dan kekuatan tolakan mempunyai pengaruh yang besar terhadap jarak lompatan.

Dari pengaruh tersebut gerakan yang menggambarkan lintasan gerak parabola, sehingga pada akhirnya prinsip-prinsip gerak parabola dapat diterapkan pada pelaksanaan gerak lompat jauh

yaitu melompat dengan sudut tolakan 45^0 yang mana akan memperoleh jarak horisontal yang terjauh.

Melayang di udara adalah merupakan akibat dari kecepatan lari awalan dan tolakan yang sempurna pelompat yang akan melintasi suatu lintasan yang parabola. Namun yang paling penting pada saat melayang di udara adalah melawan gravitasi yang timbul akibat take off, selain itu untuk mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisien diperlukan kemampuan menjaga keseimbangan tubuh diudara. Menurut Aip Syaifuddin (1992 : 67-68) ada beberapa gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat yaitu : 1) Gaya jongkok atau trusk. 2) Gaya berjalan di udara atau walking in the air. 3) Gaya menggantung atau scheneper.

Tinggi rendahnya dan lamanya tubuh pelompat dalam keadaan melayang, tidak semata-mata tergantung pada kecepatan awalan tetapi dibantu oleh sudut elevasi. Dimana seorang pelompat jauh pada waktu melepaskan kakinya ke tanah, maka pusat berat badannya akan bergerak pada arah parabola, yang mana tidak ada sesuatu yang dapat mempengaruhi kecepatan pada waktu melayang.

Mendarat merupakan proses berakhir dari lompatan, dimana batas yang terdekat dengan bidang tumpuan diambil sebagai titik untuk mengukur jarak lompatan. Posisi mendarat yang baik hendaknya merupakan lanjutan dari melayang, pada waktu mendarat kedua belah tungkai harus diulurkan sejauh-jauhnya ke depan dengan tidak kehilangan keseimbangan badan. Dalam hal ini biasanya ada perasaan bahwa badan itu akan jatuh ke belakang, namun untuk mencegah hal yang demikian maka titik berat badan dibawah sejauh-jauhnya ke depan dengan membungkukkan badan kedepan.

Daya ledak adalah suatu istilah yang berasal dari kata explosion (Inggeris) yang artinya letusan, dan disadur ke dalam bahasa Indonesia untuk membahasakan tentang suatu kejadian yang sifatnya ada unsur ledakan dari anggota tubuh misalnya lengan, dimana hal ini melibatkan unsur kekuatan dan kecepatan.

Kemampuan eksplosif power oleh Abdul Kadir Ateng (1992:140) bahwa: power yaitu kemampuan untuk melepaskan kekuatan otot secara maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya. Seseorang dikatakan bertenaga penuh (kemampuan power) adalah individu yang memiliki: a) tingkat kekuatan otot yang tinggi, b) tingkat kecepatan yang tinggi, c) tingkat kemampuan yang tinggi dalam mengintegrasikan kecepatan dan kekuatan otot.

Selanjutnya menurut Harre D. (1982:108) mengemukakan pendapatnya tentang pengertian kemampuan tenaga eksplosif yang menyatakan bahwa: "*power is the ability of an athlete to overcome resistance by a high speed of contraction*". Pendapat tersebut dapat diartikan secara bebas bahwa kemampuan tenaga eksplosif adalah kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kontraksi kecepatan tinggi. Kontraksi kecepatan tinggi dari otot diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi.

Sesuai dengan pendapat tersebut di atas, dikemukakan pula oleh Harsono (1988:199) yang mengatakan bahwa "power adalah hasil dari *force* kali *velocity*, dimana *force* adalah sepadan (equivalent) dengan strength dan *velocity* dengan speed". Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kemampuan tenaga eksplosif ditentukan oleh kualitas kekuatan dan kecepatan otot termasuk kecepatan rangsang saraf maupun kontraksi otot.

Oleh karena kekuatan dan kecepatan sangat menentukan kualitas tenaga eksplosif, maka kedua unsur tersebut akan diuraikan berikut ini. 1)

Kekuatan adalah unsur fisik yang paling utama, tanpa kekuatan unsur-unsur fisik yang lain tidak akan terbentuk. Batasan mengenai kekuatan menurut beberapa ahli juga bervariasi, namun pada hakekatnya sama. Mohammad Sajoto (1988: 58) mengemukakan bahwa: Kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut kemampuan seseorang pada saat menggunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu. 2) Kecepatan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang banyak dibutuhkan oleh hampir semua cabang olahraga. Dengan memiliki kecepatan yang baik, seseorang akan mampu melakukan gerakan-gerakan keterampilan dengan cepat. Harsono (1988:216) memberikan pengertian tentang kecepatan sebagai

berikut : Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis serata berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya”.

Keseimbangan adalah kemampuan mengontrol alat-alat tubuh yang bersifat neuromuscular (Sukardjo Nurhasan, 1992:138). Keseimbangan merupakan hal yang penting pada hampir semua cabang olahraga dan merupakan dasar yang dapat menunjang penguasaan gerak kemampuan olahraga. Kasiyo Dwijowinoto (1993:18) mengatakan bahwa: Memelihara qualibrium yang terkendali tanpa menghabiskan berbagai tenaga internal dan eksternal yang bekerja pada tubuh merupakan suatu prasyarat dasar agar penampilan kemampuan olahraga berhasil. Dengan kata lain keseimbangan atau balance diartikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular tubuh dalam kondisi statis, atau dinamis, mengontrol sistem neuromuscular dalam suatu posisi atau sikap yang efisien sementara bergerak

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuhnya baik dalam posisi gerak dinamis maupun dalam posisi statis. Dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dalam beberapa ketangkasan unsure kelincahan, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:224) bahwa: Keseimbangan berhubungan dengan koordinasi diri, dan dalam beberapa kemampuan, juga dengan agilitas”.

Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

Lebih lanjut Harsono (1988:223) mengemukakan bahwa keseimbangan atau balance adalah "kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita atau mengontrol system neuromuscular suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak"

Sedangkan menurut Sajoto (1988:58-60) tentang keseimbangan bahwa : Keseimbangan atau balance adalah kemampuan seseorang

mengendalikan organ-organ syaraf ototnya selama melakukan gerakangerakan yang cepat dengan perubahan titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam keadaan gerak dinamis. Dan keseimbangan terbagi dua jenis, yaitu :1) Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh dalam mempertahankan keseimbangan dalam posisi tetap.2) Keseimbangan dinamis adalah kemampuan tubuh mempertahankan keseimbangan pada waktu melakukan gerakan dari suatu posisi ke posisi yang lain.

Kemampuan mempertahankan posisi badan dalam berbagai situasi memerlukan kemampuan tersendiri dari seseorang tersebut. Situasi dan kondisi keseimbangan tersebut oleh Rahantoknam (1988:126) membagi kedalam tiga bagian sebagai berikut :

- 1) keseimbangan statis (static balance) adalah mengacu pada kecakapan mempertahankan posisi badan dalam posisi diam.
- 2) keseimbangan dinamis (dynamic balance) adalah keseimbangan yang mengacu kepada posisi badan bergerak.
- 3) keseimbangan rotasi (rotation balance) adalah keseimbangan yang mengacu kepada kecakapan untuk mempertahankan keseimbangan badan pada suatu sumbu dan berhubungan dengan kecepatan untuk memperoleh kembali stimulasi yang diproduksi oleh apparatus vestibular dalam gerakan memutar.

Berbicara tentang keseimbangan tidak lepas dari apa yang disebut pusat gaya berat diartikan secara merata. Untuk menentukan letak pusat gaya berat tubuh manusia, akan sulit karena tidak beraturan dan selalu berubah-ubah. Kemampuan untuk mengubah posisi pusat gaya berat selama berolahraga adalah faktor yang penting dalam mencapai keberhasilan penampilan olahraga. Pada hakekatnya posisi pusat berat merupakan posisi badan dimana keseimbangan mengacu pada kemampuan pemain meletakkan posisi badan agar tidak terjatuh. Menurut Kasiyo,

Dwijowinoto, (1993 : 27) mengemukakan bahwa: untuk mempertahankan keseimbangan perlu diperhatikan tingginya letak titik berat, luasnya tempat menumpu, hubungan antara garis berat dan tempat menumpu, berat badan, gaya yang bekerja pada badan, dan susunan secara segmental

Kerangka Pikir

Berdasarkan pada landasan teori yang relevan dan memiliki keterkaitan terhadap variabel yang menjadi objek penelitian ini. Juga merupakan dasar pemikiran dalam penelitian kearah pemecahan masalah Maka kerangka pikir yang akan dikemukakan dalam penelitian ini, sebagai berikut :

1. Jika seseorang memiliki daya ledak tungkai yang baik, maka dapat diduga akan baik pula kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Parang Tambung I Makassar .
2. Jika seseorang memiliki keseimbangan yang baik, maka dapat diduga akan memberi kontribusi positif terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Parang Tambung I Makassar
3. Jika seseorang memiliki daya ledak tungkai dan keseimbangan yang baik, maka dapat diduga memberi kontribusi positif terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Parang Tambung I Makassar

Hipotesis Penelitian

Anggapan dasar atau pernyataan sebagai bentuk jawaban sementara yang menggambarkan kemungkinan jawaban atas permasalahan penelitian, dalam bentuk rumusan hipotesis. sebagai berikut:

1. Ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Parang Tambung I Makassar .
2. Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Parang Tambung I Makassar
3. Ada kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Parang Tambung I Makassar .

Hipotesis Statistik

1. $H_0 : \beta_{x_1.Y} = 0$
 $H_1 : \beta_{x_1.Y} \neq 0$
2. $H_0 : \beta_{x_2.Y} = 0$

$$H_1 : \beta_{x_2.Y} \neq 0$$

$$3. H_0 : \beta_{x_{12}.Y} = 0$$

$$H_1 : \beta_{x_{12}.Y} \neq 0$$

Kriteria Pengujian:

Jika β ($P. > \alpha 0.05$), maka terima H_0 dan tolak H_1

Jika β ($P. < \alpha 0.05$), maka tolak H_0 dan terima H_1

METODOLOGI PENELITIAN

Metodologi menyangkut beberapa uraian penting antara lain : uraian tentang metode yang digunakan, variabel dan desain penelitian, definisi operasional variabel, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data. Dengan langkah-langkah tersebut diharapkan dapat menjawab permasalahan pokok dalam penelitian ini

Dalam penelitian dituntut adanya metode yang sesuai dengan sifat penelitian yang akan dilakukan sebagai cara melakukan sesuatu kegiatan dalam rangka mencapai tujuan yang diinginkan,. Hal tersebut sesuai apa yang dikemukakan Ine I. Amirman Yusda (1980 : 44) bahwa : Metode penelitian yang dipilih oleh peneliti untuk memperoleh jawaban atas masalah yang diselidiki harus sesuai alasan praktis dan nyata dalam konteks masalah yang diteliti dan menyangkut populasi yang diteliti

Untuk memperoleh kesimpulan dari masalah yang diteliti yakni seberapa kuat hubungan variabel daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh. Maka digunakan metode penelitian deskriptif. Metode yang paling tepat untuk digunakan guna mencari hubungan kedua variabel bebas dengan variabel terikat adalah metode korelasional.

Salah satu unsur penting dalam penelitian adalah variabel yang merupakan sesuatu yang hendak diteliti dan akan dikumpulkan datanya. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat sebagai berikut:

- a. Variabel bebas : 1) Daya ledak tungkai, 2) Keseimbangan
- b. Variabel terikat.: Kemampuan lompat jauh

Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini perlu dijelaskan lebih spesifik agar diperoleh gambaran yang jelas tentang variabel yang ingin diteliti,

Menurut Sumadi Suryabrata (2011:29) mengemukakan bahwa definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati. Yang mana didalamnya tersirat apa yang akan dilakukan, bagaimana hal yang didefinisikan itu beroperasi, dan menunjuk kepada alat yang digunakan mengambil datanya. Untuk itu maka variabel penelitian perlu didefinisikan secara operasional sebagai berikut:

1. Daya ledak tungkai

Daya ledak tungkai adalah kemampuan tungkai mengerahkan tenaga secara maksimal dalam waktu singkat membawa badan sejauh mungkin ke arah horizontal dengan menggunakan dua kaki. Diukur menggunakan tes lompat jauh tanpa awalan (standing broad jump test).

2. Keseimbangan dinamis

Kemampuan seseorang mempertahankan posisi tubuh dengan mengendalikan organ-organ saraf ototnya selama melakukan aktivitas mempertahankan posisi tubuhnya dalam keadaan bergerak, menggunakan tes keseimbangan dinamis (dynamic balance test).

3. Kemampuan lompat jauh

Kesanggupan melakukan suatu bentuk gerakan melompat sambil mengangkat kedua kaki ke atas depan dalam keadaan keseimbangan badan tetap terjaga dalam upaya membawa titik berat badan diudara yang dilakukan dengan cepat dan kuat untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu yang menjadi obyek yang akan diteliti dalam suatu penelitian. Penelitian pada sekelompok individu yang jumlahnya cukup banyak kadang-kadang merepotkan peneliti untuk mengamati secara keseluruhan. Maka perlu diadakan reduksi untuk penggunaan sebagian dari populasi yang dipandang representatif mewakili populasi itu. Sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Sutrisno Hadi (1986 : 220) bahwa: "Seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki disebut populasi, populasi dapat dibatasi jumlah penduduk atau individu yang paling sedikit memiliki sifat-sifat atau karakteristik yang sama. Maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid putra SD

Negeri Parang Tambung I Makassar kelas 5a dan 5b sebanyak 49 murid.

Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang representatif mewakili populasi. Dengan demikian, sampel yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan beberapa pertimbangan yaitu berasal dari populasi cukup banyak dan karakteristiknya hampir sama, keterbatasan dana, waktu, dan tenaga. Namun demikian hasil yang dicapai diharapkan bisa digeneralisasikan (diberlakukan) terhadap populasi.

Adapun sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi yang diambil secara acak (random sampling) melalui mekanisme undian sebanyak 40 orang murid putra SD Negeri Parang Tambung I Makassar. Teknik pengambilan sampel yang dipergunakan adalah teknik random sampling. (Suharsimi Arikunto, 2010:177). Sejalan pendapat Sukardi (2011 : 54) bahwa : Suatu sampel yang representatif adalah sampel yang anggotanya dapat diambil secara random, dimana setiap individu mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel.

Penentuan ukuran sampel mengacu pada formula empiris yang telah disusun dalam bentuk tabel oleh Isaac dan Michael, (1981:192) yang dikutip dari Sukardi (2011:55-57). Sesuai hasil penerapan algoritma rumus tersebut yang telah tersusun dalam bentuk tabel (tabel Krejcie), Dari tabel tersebut, diketahui bahwa untuk populasi minimal 45 maka sampel yang digunakan sebanyak 40 murid.

Teknik Pengumpulan Data

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi : Daya ledak tungkai, keseimbangan dan kemampuan lompat jauh. Untuk mengumpulkan data yang dimaksud di atas maka digunakan instrumen tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah Tes standing broad jump test untuk mengukur daya ledak tungkai, tes dynamic balance untuk mengukur keseimbangan dinamis, serta tes kemampuan lompat jauh.

Teknik Analisis Data

Seluruh data penelitian yang berhasil dikumpulkan, baik data daya ledak tungkai,

keseimbangan maupun data kemampuan lompat jauh akan di tabulasi, kemudian dilanjutkan dengan analisis statistik yang sesuai dengan jenis data dan kebutuhan analisis.

Adapun metode analisis data yang digunakan adalah metode analisis koefisien korelasi tunggal dan korelasi ganda. (Sutrisno Hadi,1982 : 33)

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Penyajian hasil analisis data yang meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial hanya merupakan rangkuman hasil analisis, sedangkan hasil perhitungan statistik secara lengkapnya dapat dilihat pada lampiran. Dan pada bab ini juga dikemukakan pembahasan hasil penelitian dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini.

Data yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes dan pengukuran, daya ledak tungkai, keseimbangan dan kemampuan lompat jauh, Selanjutnya dipaparkan secara deskriptif untuk memberi gambaran umum tentang data tersebut, meliputi: rata-rata, standar deviasi, skor maximum, dan skor minimum, serta grafik. Selanjutnya dilakukan pengujian normalitas data dan selanjutnya diadakan pengujian hipotesis menggunakan metode analisis statistik inferensial yang sesuai.

Analisis koefisien korelasi antara variabel daya ledak tungkai, dan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh sebagai bahan pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan kajian teori-teori yang relevan dalam penelitian ini, agar diketahui kesesuaian teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

1. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh dalam olahraga atletik. Sebesar $r = 0,848$ nilai hubungan tersebut cukup signifikan karena ($P=0,000 < \alpha 0,05$). Hal tersebut juga membuktikan bahwa hipotesis ini diterima. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa Daya ledak tungkai merupakan salah satu

komponen fisik yang sangat diperlukan dan turut menentukan kemampuan lompat jauh. Melakukan gerakan lompat jauh dengan mengarahkan kekuatan dan kecepatan secara simultan otot pada tungkai, maka diharapkan akan mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya. Karena mengingat adanya tantangan yang berat berupa membawa titik berat badan kearah kombinasi vertikal dan horisontal, maka langkah antisipasi adalah melakukan upaya kontraksi secara maksimal pada tungkai saat bertumpu. Sehingga dapat dipastikan bahwa peranan daya ledak tungkai turut menentukan. Selanjutnya M. Yunus mengemukakan bahwa untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan aktivitas gerakan eksplosif diperlukan kekuatan dan kecepatan yang tinggi besar. (M.Yunus,1992:108).

Dengan demikian cukup beralasan disimpulkan bahwa daya ledak tungkai memberi hubungan yang berarti dengan kemampuan lompat jauh.

2. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh

Selanjutnya data komponen kondisi fisik yaitu keseimbangan dinamis , setelah dihitung menunjukkan hasil bahwa rata-rata keseimbangan murid putra SD Negeri Parang Tambung I Makassar r sebesar 52,88 poin. Berdasarkan hipotesis penelitian yang menyatakan ada hubungan antara keseimbangan dinamis dengan kemampuan lompat jauh, maka dilakukan perhitungan koefisien korelasi sehingga diperoleh nilai $r = 0.609$ ($P=0.000$) nilai tersebut bila dikonsultasikan dengan tabel interpretasi koefisien korelasi maka diketahui bahwa tingkat hubungan termasuk tingkatan sedang dan signifikan hal tersebut diketahui setelah melalui pengujian dimana nilai r -hitung lebih besar dari nilai r -tabel atau ($p < \alpha 0,05$). Dengan diketahuinya hubungan yang signifikan tersebut maka dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh perlu juga mempertimbangkan komponen kondisi fisik yakni keseimbangan khususnya keseimbangan dinamis.

Hasil yang diperoleh tersebut jika dikaitkan dengan kajian teori dan alur berpikir dan yang telah dibangun, dan mencermati keberadaan keseimbangan dinamis ,dan jika dikaji secara seksama keseimbangan dinamis memiliki peran

yang sangat penting dalam pelaksanaan gerak membungkukkan badan sebelum mendarat. Hal ini dapat dipahami karena gerakan membungkukkan badan tidak lain adalah bertujuan untuk mengurangi jarak badan dengan perkukaan tanah saat melayang diudara sehingga keseimbangan dapat lebih terjaga sampai saat mendarat.

Untuk itu pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang mengatakan bahwa pentingnya keseimbangan terhadap peningkatan prestasi olahraga, sebagai berikut: An improvement in flexibility can result in an improvement in athletic performance. An increase in flexibility permits the athlete to exert force over a greater distance and thereby to generate force (James A.Baley, 1982:153) yang artinya bahwa suatu peningkatan keseimbangan dapat mengakibatkan suatu peningkatan performance atlet. Peningkatan keseimbangan memungkinkan seorang atlet untuk menaga kestabilan gerak tubuh saat melakukan gerakan sehingga kompone kondisi fisik lainnya dapat dikelola dengan baik sesuai kebutuhan pada saat melakukan pola gerakan lompat jauh

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa seorang pelompat jauh jika didukung oleh komponen kondisi fisik seperti keseimbangan dinamis , akan menunjang secara nyata pada pola gerak lompat jauh.

Berdasarkan penjelasan diatas cukup beralasan untuk disimpulkan bahwa apabila murid SD Negeri Parang Tambung I Makassar secara rata-rata keseimbangan dinamis menunjang untuk dalam melakukan gerakan lompat jauh

3. Ada hubungan yang signifikan daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh

Hasil analisis koefisien regresi ganda daya ledak tungkai dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan lompat jauh, diperoleh nilai sebesar $R = 0.853$. Hal ini membuktikan bahwa daya ledak tungkai, dan keseimbangan dinamis, mempunyai korelasi yang signifikan dengan kemampuan lompat jauh. Dan selanjutnya diperoleh nilai determinasi $R^2 = 0.727$ serta nilai $F = 55.650$ ($\text{sig} = 0.000$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa daya ledak tungkai, dan keseimbangan secara bersama-sama menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kemampuan lompat jauh, dan memberi

kontribusi sebesar 66.90 %. Apabila kita memperhatikan pola gerak lompat jauh yang terdiri dari tahapan gerakan lari awalan, gerakan bertumpu sampai pada gerakan mendarat, dilakukan secara cepat dan kuat serta eksplosif dan menjaga keseimbangan gerakan badan selama diudara untuk mencapai jarak lompatan yang jauh. Kemampuan inilah sangat ditunjang dengan kualitas daya ledak tungkai dan juga kualitas keseimbangan gerak tubuh yang baik. Terlebih lagi jika kedua komponen kondisi fisik ini dipadu secara harmonis dalam melakukan gerakan lompat jauh, maka diharapkan akan mewujudkan tingkat kemampuan lompatan yang lebih maksimal lagi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh murid putra SD Negeri Parang Tambung I Makassar .
2. Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh murid putra SD Negeri Parang Tambung I Makassar
3. Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh murid putra SD Negeri Parang Tambung I Makassar .

Saran - saran

1. Diharapkan kepada pelatih, pembina dan guru olahraga dapat mengetahui peranan komponen kondisi fisik dalam hal ini daya ledak tungkai, dan keseimbangan guna mendapat perhatian dalam melatih kemampuan gerakgerak khususnya gerakan lompat jauh dalam cabang olahraga atletik.
2. Diharapkan agar dalam proses belajar/latihan lompat jauh murid putra SD Negeri Parang Tambung I Makassar diharapkan memperhatikan dan meningkatkan kemampuan komponen kondisi fisik yakni daya ledak tungkai dan keseimbangan secara optimal, selain latihan teknik gerakan lompat jauh

3. Diharapkan pada penelitian yang akan datang, khususnya penelitian yang relevan dengan penelitian ini disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, agar hasil yang dicapai lebih sempurna lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisamita, Yusuf . 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Dirjen Dikti, Jakarta
- Arikunto Suharsimi, 1996. Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. Penerbit Rineka Cipta, Jakarta Arikunto Suharsimi, 1996. Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. Penerbit Rineka Cipta, Jakarta
- Baley, James A., 1982, *The Athlete's guide: Increasing strength, power and agility*, Parke Publisshing Company, Inc., West Nyak, New York.
- Hadi Sutrisno. 1990. Analisis regresi. Penerbit Andi Off set, Yokyakarta
- Halim Ichsan Nur. 2004. Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani. Cetakan Pertama. Badan Penerbit Unversitas Negeri Makassar. Makassar
- Harsono., 1988, Coaching dan Aspek Aspek Psikologis dalam Coaching Proyek P2T, Jakaria.
- Ine I. Amirman Yusda. & Nasution Thoma, 1993. Penelitian dan Statistik Pendidikan. Bumi Aksara. Jakarta.
- B.E. Handoko .986, Belajar Dan Berlatih Atietik di sadur oleh Handoko, Bandung : Pioner Jaja.
- Johnson, Barry, L., Nelson, Jack K. 1979. Practical Measurements for Evaluation in Physical Education. Burgess Publishing Company,Minneapoli.s, Minnesota
- Rusli Lutan., 1988. *Belajar Motorik*. Depdikbud. Dirjrn Dikti. Jakarta.
- Sajoto M. 1988. Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Soedarminto., 1991, Kenesiologi Dirjen Dikti Jakarta
- Sugiyono, 1999. Statistika untuk Penelitian. CV. Alfabeta, Bandung
- Suharno, HP. 1989. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yayasan STO. Yogyakarta.
- Sukardi. 2011/ Metodologi Penelitian Pendidikan. PT. Bumi Aksara. Jakarta.
- Sumadi Suryabrata, 2011. Metodologi Penelitian. Penerbit PT. RajaGrafindo Persada. Jakarta
- Syarifuddin, Aip., 1992. Atletik. Jakarta, Dirjen Dikti P2LPTK Depdikbut RI..
- Yunus. M. 2000. *Olahraga pilihan bolavoli*. Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK, Jakarta